

令和2年度

港区立 赤坂中学校 保健体育科  
小島・菅谷

# 保健分野

## 第2学年範囲

### 確認探求問題

基本的に教科書の『中学校保健体育』からの出題となっています。  
中には、教科書にない答えも紛れています。調べて考えを深めていきましょう。  
答え合わせは、授業再開時に行います。

わからなくても良い！間違えてもいい！だってこれから学ぶことだから！  
大切なことは！この自粛の期間にどれだけ知らないことを知るための努力をしたか  
『今できることをどれだけ頑張れるかが大切です！！』

2年生は、1年生の確認探求問題もやりましょう。

今ここが、やらなければいけないとき！勉強の合間にラジオ体操も忘れずに  
きっと新2年生は今までのようにしっかりやって提出することでしょう。  
期待大！！さあ！教科書を開き！知らなかったことを知っていきこう！  
知っていることはより深められるといいね！

年 組 番 氏名

---

《教科書 P36～41》

①次の各文の下線部が正しいものには○を、誤っているものには正しい答えを記入しなさい。

- (1)私たちの体には、暑さや寒さなどの外界の環境の変化に対して、体内の環境を一定に保とうとする働きがある。この働きのことを適応という。【  】
- (2)暑いときは、皮膚の血管が収縮して血流が多くなり、血色がよくなる。【  】
- (3)寒いときは、筋肉が緊張して収縮し、震えて熱をつくろうとする。【  】
- (4)冬に山や海で遭難すると、凍傷を起こしたり低温死したりする。【  】
- (5)暑い環境下で起こる熱中症の原因には、大量の汗をかいて水分や糖分を失うことなどがある。【  】
- (6)高所(低酸素)トレーニングを行うと、酸素濃度の低い環境に体が慣れ、体内の白血球中のヘモグロビンが増えて、酸素運搬能力が高まる。【  】

②活動に適する環境について、{  }の中の正しいものを選び、○をつけて答えなさい。

また、 には、当てはまる言葉を答えなさい。

- (1)一般的に同じ気温のときに暑く感じるのは、湿度が①{ 高い・低い }ときであり、風が吹いている時には涼しく感じたりする。このように、私たちの暑さや寒さなどの感じ方は、  
②{ 温度・湿度・立地・温度・湿度・気流 }によって変わる。
- (2)生活や活動に適した温度や湿度などの範囲を  範囲といい、屋外で重労働をするときと、屋内で学習などをするときを比較すると、快適に感じる温度や湿度の範囲は  
①{ 同じである・異なる }。
- (3)同じ教室の場合、明るさは窓際か廊下側かなどの場所によって①{ 変わらない・違う }。明るさは、②{ 照明器具のみ・自然の光と照明器具 }によって調整する。カーテンの開け閉めなども効果的である。
- (4)明るさは、①{ ワット・ルクス }という単位で表し、 を用いて計測することができる。教室や黒板の明るさは ②{ 150・500 }①以上であることが望ましいとされている。

③次の事例を読み、問いに答えなさい。

F中学校では、毎年2月に合唱祭が行われる。そのために、1月はどのクラスも放課後、教室で約2時間練習に励んでいる。

ある日、2年生のあるクラスで、寒いので窓を閉め切り、エアコンをつけたまま練習をしていたところ、歌っていた数人の生徒が頭痛やめまい、吐き気などの症状を訴えた。

- (1)この事例の原因となった物質は何だと考えられるか答えなさい。【  】
- (2)このような事例を防ぐためには、どのような対策が考えられるか、具体的に答えなさい。

(3)室内の空気について、下線部が正しいものには○を、誤っているものには  正しい答えを記入しなさい。

- 石油や炭が不完全燃焼だと、①二酸化炭素が発生し、それが体内に入ると、全身の細胞が②水分 欠乏状態になり、死に至ることもある。
- 室内の空気の汚れを知る目安は③二酸化炭素の濃度で、④1.5%を超えないように換気する必要がある。

①	②	③	④

《教科書 P42～P49》

①次の文の( )に当てはまる言葉を語群から選び、記号で答えなさい。

私たちは、水分を( )や飲み物などから補給し、( )や尿、ふん便などとして体外に排出している。

体内の水分は、栄養物質や( )の運搬、老廃物の排出、( )など、生命の維持や健康のために重要な役割を果たしており、1日当たり約( )Lの水分が必要とされている。

私たちが生きるために不可欠な飲料水が有害物質や病原体で汚染されていると、中毒を起したり( )が発生したりするなど、健康を損なうことになる。そこで飲料水を衛生的に管理して各家庭に供給する役目を担っているのが( )である。ここでは、水道水源からの水を沈でん、ろ過、( )による消毒などのさまざまな方法で( )し、水道法に定められた( )を満たしたうえで各家庭に供給している。

- |      |        |        |       |      |       |
|------|--------|--------|-------|------|-------|
| ア.酸素 | イ.汗    | ウ.水質基準 | エ.塩素  | オ.窒素 | カ.食べ物 |
| キ.浄化 | ク.体温調節 | ケ.浄水場  | コ.2.5 | サ.4  | シ.感染症 |

②次の各文の内容が正しければ○を、誤っていれば×を記入しなさい。

- (1)家庭から出される生ごみや紙、プラスチック製の容器やペットボトルなどは、ごみ焼却施設の処理能力が向上したので、すべて焼却処分するのが望ましい。【 ( ) 】
- (2)近年ごみ焼却の技術は大きな進歩を遂げ、有害物質は全く排出されなくなった。【 ( ) 】
- (3)生活雑排水とは、水洗便所からの排水のことをいう。【 ( ) 】
- (4)日本においては、上水道に比べて下水道の整備が進んでいない。その原因としては、山間部が多く整備しにくいことなどが挙げられる。【 ( ) 】
- (5)下水道が完備されていない地域では、単独処理浄化槽の整備が求められている。【 ( ) 】
- (6)ごみを減量し、循環型社会をめざす「3R」活動とは、リデュース、リカバー、リサイクルの頭文字をとった名称である。【 ( ) 】

③次の問いに答えなさい。

- (1)生活の中で、あなたにできる「水を汚さない工夫」を4つ答えなさい。
- (2)下の表は、環境汚染物質とその影響の例を示したものである。( )に当てはまる言葉を語群から選び、記号で答えなさい。

●環境汚染物質とその影響の例

	汚染物質	健康への影響	公害病	自然環境への影響
大気汚染物質	硫黄酸化物	呼吸器官に刺激をあたえ、気管支炎や( ① )を引き起こす。	( ② ) …三重県	( ③ ) 酸性雨
	窒素酸化物 ( ④ )	呼吸器官に刺激をあたえる。 気管支炎など、呼吸器系の病気を引き起こす。		
水質汚濁物質	( ⑤ )	頭痛、不眠、神経痛や言語障害などを引き起こす。	( ⑥ ) …熊本県 新潟( ⑥ ) …新潟県	
	( ⑦ )	腎臓障害を引き起こす。 骨をもろくする。	( ⑧ ) …富山県	

- |  |
|--|
| ア.水俣病<br>イ.イタイイタイ病<br>ウ.光化学スモッグ<br>エ.ぜんそく<br>オ.四日市ぜんそく<br>カ.カドミウム<br>キ.有機水銀<br>ク.浮遊粒子状物質 |
|--|

(1)		
-----	--	--

(2)	①	②	③	④
	⑤	⑥	⑦	⑧

## 《教科書 P58～P63》

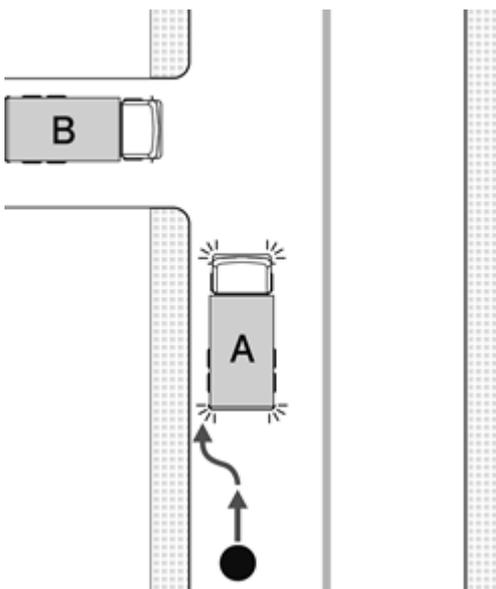
①傷害の発生要因には、人的要因と環境要因がある。次に挙げる傷害を防止する対策のうち、人的要因対策にはAを、環境要因対策にはBを記入しなさい。

- (1) 欲求不満やストレスを自分なりに解決する。【           】
- (2) 台風や豪雨などの気象情報に十分注意して行動する。【           】
- (3) スポーツ活動で予測される危険な行為をしないようにする。【           】
- (4) 危険な場所には、危険を知らせる看板やフェンスなどで入れないようにする。【           】
- (5) 安全についての知識や情報を集め、危険予測能力を高める。【           】
- (6) 習い事の帰りが遅くなったときには、明るい道を周囲に注意を払いながら歩く。【           】
- (7) 道路を渡るときは、路駐している車の間などからではなく、多少遠回りでも横断歩道を渡るようにする。【           】
- (8) 突風や暴風雨のときには外に出ないようにする。【           】
- (9) 夜自転車に乗るときは、反射材のついた上着を着て乗るようにする。【           】

②次の各文の下線部が正しいものには○を、誤っているものには正しい答えを記入しなさい。

- (1) 中学生の交通事故で最も多いのは、自転車乗車中の事故である。【           】
- (2) 中学生が自転車事故を起こした原因で最も多いのは、信号無視である。【           】
- (3) 中学生の交通事故の多くは、交通ルールを守らないなどの環境要因によるものである。【           】
- (4) 自転車のブレーキやライトの点検は、車両要因による事故を防ぐうえで大切である。【           】
- (5) 自動車が左折する際には内輪差が生じるため、歩行者や自転車が巻き込まれて事故が起こることがある。【           】
- (6) 自動車の停止距離とは、ブレーキがきき始めてから停止するまでの距離のことである。【           】
- (7) 自転車は自動車とは違って二輪のため、安定した乗り物である。【           】
- (8) 右側に運転席のある大型トラックの場合、真後ろや右側後方の死角が大きい。【           】

③図を見て、次の問いに答えなさい。



※道路の左端を自転車(二輪車)で走行していたら、前にハザードランプ(非常点滅表示灯)をつけて停車しているトラックAがあったので、Aの左側を通り抜けようとした。

- (1) ●の自転車には、どのような危険が予測されるかを答えなさい。

- (2) 危険を回避するためには、自転車はどのようにすればよいかを答えなさい。

《教科書 P64～P71》

①犯罪被害について、次の問いに答えなさい。

(1)犯罪被害について、{ }の中の正しいものを選び、○をつけて答えなさい。

- ①人通りが少なく暗い道路や、周囲の人から見えにくくなっている場所では、犯罪が起きる可能性が{ 高く・低く }なる。
- ②塀や囲いのない駐車場や公園のようにだれでも出入りできる場所では、犯罪が起きる可能性が{ 高く・低く }なる。

(2)次の①～④は、犯罪被害の防止策とその説明をしている。正しい文章を選んだ組み合わせを下のア～カから選び、記号に○をつけて答えなさい。

- ①防犯カメラの設置は、常に見ることができなかつたり、見えにくかつたりする場所への対策である。
- ②公園などを高いフェンスなどで囲むのは、不審者が中に入れないようにするためである。
- ③住宅街や道路などの照明の設置は、暗い場所への対策である。
- ④子ども 110 番の家は、防犯パトロールに出動する人の住居に設定される。

ア.①と②
イ.①と③
ウ.①と④
エ.②と③
オ.②と④
カ.③と④

②地震について、次の問いに答えなさい。

(1)大地震が発生すると一次災害と二次災害が起こる。①～⑥の災害がA…一次災害とB…二次災害のどちらに当てはまるか、記号で答えなさい。

- ①家屋の倒壊【           】
- ②津波【           】
- ③火災【           】
- ④家具の落下【           】
- ⑤土砂崩れ【           】
- ⑥地割れ【           】

(2)次に挙げる対策は、一次災害、二次災害のどちらに対するものだろうか。(1)と同様にA, Bで答えなさい。

- ①家具の転倒防止のための器具をとりつけた。【           】
- ②家具や照明器具の転倒や落下の危険を避けるため、  
地震発生直後に机やテーブルの下に入った。【           】
- ③ガスコンロの火を消し、元栓を閉めた。【           】
- ④海が近いので、近くの高台に避難した。【           】
- ⑤家の耐震工事を行った。【           】
- ⑥出口を確保するため、玄関とベランダのサッシを開けた。【           】
- ⑦非常持ち出し袋を持って、避難所に向かった。【           】



③次の問いに答えなさい。

(1)災害に備えて、非常持ち出し袋を用意する場合、その中には何を入れたらよいか、  
思いつくものを5つ答えなさい。

--	--	--	--	--

(2)家の中にいるときに大地震が起きた場合、まずはじめにしなければならないことは何か、次のア～エから選び、記号に○をつけて答えなさい。

- ア.ガスの元栓を閉める。   イ.座布団などで頭を保護して、机などの下に身をかくす。  
 ウ.ヘルメットなどをかぶって外に逃げる   エ.家族の消息を確かめる。

(3)地震が起きたときには、緊急地震速報が流されるが、これは地震のはじめの小さな揺れを検知して、後から来る大きな揺れが来る前に伝送される仕組みになっている。この急地震速報を発令する機関を語群から選び、記号で答えなさい。

ア.環境庁
イ.気象庁
ウ.消防庁
エ.警察庁

(4)平成 23 年 3 月 11 日の東日本大震災以降、近所付き合いや人とのつながりが大切であることが再認識されたが、具体的にどのような助け合いがあったか答えなさい。



《教科書 P148～P153》

①次の各文の下線部の正しいものには○を、誤っているものには×を記入しなさい。

- (1)発達の段階を踏まえて、適切に運動やスポーツを行えば、身体の発達や  
その①能力、体力や運動の②技能の維持・③向上に効果がある。  
【 ①                      ②                      ③                      】
- (2)発達の段階を踏まえて、適切に運動やスポーツを行えば、①優越感を得たり、自己の能力に対する②過信をもったりすることができ、物事に積極的に取り組み③意欲の向上が期待できる。  
【 ①                      ②                      ③                      】
- (3)運動やスポーツは①食生活の②改善と関連させることで③肥満予防の効果が期待できる。  
【 ①                      ②                      ③                      】
- (4)運動やスポーツを行う際に求められる①社交性は、ルールや  
②罰則に関する合意を形成することや適切に③罪悪を築くことである。  
【 ①                      ②                      ③                      】
- (5)安全にスポーツを行うためには、特性や目的に適した運動やスポーツを選択し、  
発達段階に応じた①強度、②時間、③頻度に配慮した計画を立案することが大切である。  
【 ①                      ②                      ③                      】

②次の(1)～(8)の内容と特に関わりのあるものを語群から選び、記号で答えなさい(なお、記号は  
一問につき一つを選び、同じ記号は一度しか用いないこと)。

- (1)運動不足、不適切な食習慣 【                      】
- (2)全身持久力の向上 【                      】
- (3)関節が動く範囲 【                      】
- (4)生活習慣病 【                      】
- (5)体を巧みに動かす能力 【                      】
- (6)健康に生活するための体力 【                      】
- (7)運動やスポーツを行うための体力 【                      】
- (8)筋繊維が太くなる 【                      】

ア.ウォーキング	
イ.筋力	ウ.トレーニング
エ.老化	オ.神経系
カ.肥満	キ.柔軟性
ク.糖尿病	ケ.水分補給
	コ.呼吸器官

③バレーボールの試合をしていたAチームとBチームのキャプテンが、ルールを緩和させようと、次のような主張をしている。それぞれの言い分を比べて、どちらを支持するかとその理由を答えなさい。

Aチーム:何回試合をしても、Aが負けてBが勝っている。Aにはボールを上手にパスできない人が多すぎる。Bが強いからAにハンディがほしい。Aチーム10点、Bチーム0点からゲームを始めてほしい。

Bチーム:Bは勝っているけれど、Aはスパイクの数が多い。スパイクを打ったら1点、スパイクが決まったら2点というルールなら、互いに三段攻撃を意識できるし、接戦になってやる気が出る。

支持するチーム	理由

④AさんとBさんは次のような事情で、けがをしたり体調を崩したりしてしまった。それぞれの原因と予防するためにすべきことを答えなさい。

Aさん:真夏の炎天下、テニスの試合に一生懸命になっていた。つつい熱中しすぎて休憩をとることも忘れ、気が付いたら気分が悪くなり、熱中症と診断された。

Bさん:川の近くでキャンプをしていたら、急に川が増水してテントの中に水が入ってきて、危うく流されるところだった。上流で大雨が降ったようだが気が付かなかった。

	原因	予防
A		
B		

